

もやしとほうれん草のナムル

サンプルレシピ

	レシピの対象 人数	準備する人数
	4	32

材料	分量	人数分の分量
もやし1袋	200 g	1600 g
ほうれん草1/2束	100 g	800 g
砂糖小さじ1	3 g	24 g
塩小さじ1/4	1 1/2 g	12 g
にんにく1かけ	10 g	80 g
ごま油大さじ1	12 g	96 g



作り方

- 鍋に湯を沸かし、もやしとほうれん草をそれぞれゆでて水気をしぼる
- にんにくはすりおろし砂糖、塩と一緒に野菜によく混ぜる。
- ごま油をまわしかける